

Учреждение образования «Гомельский государственный технический
университет имени П.О.Сухого»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

ГГТУ им. П.О.Сухого

 О.Д.Асенчик

« 07 » 07 2020

Регистрационный № УД- 61-18 /уч.

Физическая культура
ОСНОВНОЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальностей:

- 1-27 01 01 Экономика и организация производства (по направлениям);
- 1-36 01 01 Технология машиностроения;
- 1-53 01 01 Автоматизация технологических процессов и производств (по направлениям);
- 1-53 01 06 Промышленные роботы и робототехнические комплексы;
- 1-36 01 05 Машины и технология обработки материалов давлением;
- 1-36 01 08 Конструирование и производство изделий из композиционных материалов;
- 1-36 07 02 Производство изделий на основе трехмерных технологий;
- 1-36 12 01 Проектирование и производство сельскохозяйственной техники;
- 1-42 01 01 Металлургическое производство и материалобработка (по направлениям);
- 1-53 01 05 Автоматизированные электроприводы;
- 1-43 01 03 Электроснабжение (по отраслям);
- 1-43 01 07 Техническая эксплуатация энергооборудования организаций.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений по физической культуре, 27 июня 2017 г. регистрационный номер № ТД-СГ. 025/тип. и образовательных стандартов: ОСВО 1-27 01 01-2019; ОСВО 1-36 01 01-2019; ОСВО 1-53 01 01-2019; ОСВО 1-53 01 06-2019; ОСВО 1-36 01 05-2019; ОСВО 1-36 01 08-2019; ОСВО 1-36 07 02-2019; ОСВО 1-36 12 01-2019; ОСВО 1-42 01 01-2019; ОСВО 1-53 01 05-2019; ОСВО 1-43 01 03-2019; ОСВО 1-43 01 07-2019.

СОСТАВИТЕЛЬ:

С.Л.Володкович, заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 9 от 15.04.2020);

Научно-методическим советом гуманитарно-экономического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 9 от 26.05.2020);

Научно-методическим советом машиностроительного факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 6 от 22.06.2020);

Научно-методическим советом механико-технологического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 5 от 06.05.2020);

Научно-методическим советом факультета автоматизированных и информационных систем учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 9 от 04.05.2020);

Научно-методическим советом энергетического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 8 от 26.05.2020);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 5 от 25.06.2020).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» выпускник должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Форма получения высшего образования: дневная.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам для:

гуманитарно-экономического факультета;

Специальности	1-27 01 01
Курс	1-3
Семестр	1-6
Лекции (часов)	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	340
Лабораторные занятия (часов)	-
Всего аудиторных (часов)	340
Формы текущей аттестации по учебной дисциплине	
Экзамен	-
Зачет	1-6
Тестирование	-
Курсовая работа	-

машиностроительного факультета;

Специальности	1-36 01 01	1-53 01 01	1-53 01 06
Курс	1-3	1-3	1-3
Семестр	1-6	1-6	1-6
Лекции (часов)	-	-	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	340	340	340
Лабораторные занятия (часов)	-	-	-
Всего аудиторных (часов)	340	340	340
Формы текущей аттестации по учебной дисциплине			
Экзамен	-	-	-
Зачет	1-6	1-6	1-6
Тестирование	-	-	-
Курсовая работа	-	-	-

механико-технологического факультета;

Специальности	1-36 01 05	1-36 01 08	1-36 12 01	1-36 07 02	1-42 01 01
Курс	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
Семестр	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6
Лекции (часов)	-	-	-	-	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	340	340	336	340	340
Лабораторные занятия (часов)	-	-	-	-	-
Всего аудиторных (часов)	340	340	336	340	340
Формы текущей аттестации по учебной дисциплине					
Экзамен	-	-	-	-	-
Зачет	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6
Тестирование	-	-	-	-	-
Курсовая работа	-	-	-	-	-

факультета автоматизированных и информационных систем;

Специальности	1-53 01 05
Курс	1-3
Семестр	1-6
Лекции (часов)	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	340
Лабораторные занятия (часов)	-
Всего аудиторных (часов)	340
Формы текущей аттестации по учебной дисциплине	
Экзамен	-
Зачет	1-6
Тестирование	-
Курсовая работа	-

энергетического факультета.

Специальности	1-43 01 03	1-43 01 07
Курс	1-3	1-3
Семестр	1-6	1-6
Лекции (часов)	-	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	340	340
Лабораторные занятия (часов)	-	-
Всего аудиторных (часов)	340	340
<i>Формы текущей аттестации по учебной дисциплине</i>		
Экзамен	-	-
Зачет	1-6	1-6
Тестирование	-	-
Курсовая работа	-	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь*
Тема 2.	Здоровый образ жизни-основа профессионального долголетия*
Тема 3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма*
Тема 4.	Основы методики самостоятельных занятий *
Тема 5.	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение *
Тема 6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее –ППФП)*
Тема 7.	Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания*

*при наличии лекционных часов

Задачи и формы врачебного контроля. Врачебное обследование лиц, занимающихся физическим воспитанием. Самоконтроль. Оздоровительное и лечебное воздействие физических упражнений.

Методика обучения техники основных видов легкой атлетики изучаемых с 1 по 3 курс.

Учить, продолжить учить, совершенствовать:

технике бега на средние и длинные дистанции;

технике бега по прямой на средние и длинные дистанции;

технике бега на средние и длинные дистанции;

технике бега по виражу;

технике бега по прямой на короткие дистанции;

технике низкого старта и технике стартового разгона;

технике высокого старта и стартовому ускорению;

технике финиширования;

технике передачи и приема эстафетной палочки «снизу» и «сверху»;

технике старта на этапах эстафетного бега;

технике передачи эстафетной палочки на высокой скорости;

технике старта бегуна, принимающего эстафету;

технике эстафетного бега;

технике бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

развитие общей выносливости;

развитие скоростно-силовых качеств;

развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет;

развитие силы.

На 2 курсе.

Организация и содержание работы по туризму. Проведение туристических пешеходных и водных путешествий.

Меры безопасности при проведении туристских мероприятий.
Организация соревнования туристов.

Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности.

Устройство в походах привалов и бивуаков. Типы костров и их разжигание.

Преодоление естественных и искусственных препятствий (болот, лесных завалов, рек и т.д.).

Методика обучения технике плавания изучаемых на 1 курсе.*

Учить, продолжить учить, совершенствовать:

правила поведения на воде;

технике скольжения;

технике выдоха в воду;

технике прыжка в воду;

технике плавания «кроль»;

технике плавания «брасс».

Методика обучения технике лыжной подготовки изучаемой с 1 по 3 курс.*

Учить, продолжить учить, совершенствовать:

технике передвижения на лыжах;

технике одновременного двухшажного хода;

технике подъемов и спусков;

технике попеременного четырехшажного хода;

технике торможения;

технике прохождения дистанции;

технике поворотов на лыжах в движении;

технике конькового хода;

технике строевым приемам с лыжами и на лыжах;

технике поворотов на месте;

технике попеременного двухшажного хода;

технике одновременного одношажного хода (основной вариант);

технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант);

технике торможения при спуске на лыжах.

Методика обучения технике подвижных игр изучаемых на 1 курсе.

Методика обучения строевым приемам.

Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Методические особенности гимнастики. Обучение строевым приемам.

Развитие силы посредством п/и: «Бой петухов», «Тяни в круг». Развитие быстроты посредством п/и: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой». Изучение терминов общеразвивающих и вольных упражнений. ОРУ в движении и на месте.

Развитие силы посредством п/и: «Бой петухов», «Тяни в круг». Развитие быстроты посредством п/и: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой». ОРУ для формирования правильной осанки.

Развитие силы посредством п/и: «Кто сильнее?», «Пушкари». Развитие быстроты посредством п/и: «Падающая палка», «Наступление». ОРУ для формирования правильной осанки.

Развитие быстроты посредством п/и: «Падающая палка», «Наступление». Развитие выносливости посредством п/и: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать». Обучение упражнениям в равновесии. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Развитие выносливости посредством п/и: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать». Развитие гибкости посредством п/и: «Палка за спину», «Мостик и кошка». ОРУ с гимнастическими палками. Гимнастические упражнения в лазание (гимнастическая стенка, канат).

Развитие ловкости посредством п/и: «Защита укрепления», «Бег командами». Развитие гибкости посредством п/и: «Палка за спину», «Мостик и кошка». Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.

Развитие ловкости посредством п/и: «Защита укрепления», «Бег командами», «Защита товарища». Обучение перемещениям посредством п/и: «Быстрые перебежки», «Третий лишний». Обучение танцевальным шагам (шаг польки, вальса, мазурки). Хореография.

Развитие ловкости посредством п/и: «Защита товарища». Обучение перемещениям посредством п/и: «Быстрые перебежки», «Третий лишний», «Догони партнера». Комплекс ОРУ для развития гибкости. Ритмическая гимнастика.

Совершенствование перемещением посредством п/и: «Третий лишний», «Догони партнера». Обучение передачи и ловли мяча посредством п/и: «Бросай беги», «Передачи во встречных колонах». Элементы хореографии в музыкальном сопровождении. Комплекс ОРУ для мышц брюшного пресса.

Совершенствование перемещением посредством п/и: «Третий лишний», «Догони партнера». Обучение передачи и ловли мяча посредством п/и: «Мяч через одного», «Охраняй капитана». Ритмическая гимнастика.

Совершенствование передачи и ловли мяча посредством п/и: «Бросай беги», «Мяч через одного». Развитие выносливости посредством п/и: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать». Комплекс ОРУ для мышц рук и плечевого пояса (с набивными мячами).

Совершенствование передачи и ловли мяча посредством п/и: «Передачи во встречных колонах», «Охраняй капитана». Развитие гибкости посредством п/и: «Палка за спину», «Мостик и кошка». Обучение танцевальным шагам и отдельным комбинациям в музыкальном сопровождении. Комплекс ОРУ со скакалками.

Совершенствование основ техники подвижных игр. Совершенствование строевых приемов. Совершенствование танцевальных шагов и отдельным комбинациям в музыкальном сопровождении.

Обучение ведению мяча посредством подвижных игр: «Салки с ведением», «Выбей мяч». Совершенствование ловли и передачи мяча посредством подвижных игр: «Наседка и ястреб». Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения в прыжках).

Обучение ведению мяча посредством подвижных игр: «Пройди защитника», «Ведение мяча слалом». Обучение броскам мяча посредством

подвижных игр: «Кто дальше», «Снайперы». Танцевальные шаги и танцевальные комбинации в музыкальном сопровождении. Упражнения в прыжках.

Обучение броскам мяча посредством подвижных игр: «Бросай дальше», «Эстафета с броском». Совершенствование ведения мяча посредством подвижных игр: «Пройди защитника», «Ведение мяча слалом». Упражнения с обручами. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Обучение передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Пробей в стенку», «Ногой и головой через сетку». Совершенствование бросков мяча посредством подвижных игр: «Снайперы», «Бросай дальше». Комплекс упражнений для развития гибкости. Обучение упражнениям на брусках.

Совершенствование передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Пробей в стенку», «Ногой и головой через сетку». Совершенствование бросков мяча посредством подвижных игр: «Кто дальше», «Эстафета с броском». Обучение упражнениям на брусках. Комплекс упражнений для развития правильной осанки.

Обучение передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «По наземной мишени», «Волейбол с выбыванием». Совершенствование передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Не давай мяч водящему». Развитие силовых качеств (упражнения для мышц рук и плечевого пояса). Обучение упражнениям на брусках.

Обучение передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «Картошка». Развитие выносливости посредством подвижных игр: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать». Упражнения на гимнастической скамейке.

Совершенствование передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «Картошка». Обучение тактическим действиям посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв». Танцевальные шаги. Упражнения в равновесии.

Совершенствование техники передач мяча посредством игры в волейбол по упрощенным правилам. Обучение тактическим действиям посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв». Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии.

Совершенствование тактических действий посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв». Развитие силы посредством подвижных игр: «Пушки», «Кто сильнее». Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса (с набивными мячами).

Обучение ведению мяча в баскетболе посредством подвижных игр: «Наперегонки с мячом», «Нападают пятерки». Развитие ловкости посредством подвижных игр: «Передал садись», «Быстрый прорыв». ОРУ в движении и на месте. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

Методика обучения техники игры в настольный теннис изучаемого с 1 по 3 курс.*

*Учить, продолжить учить, совершенствовать:
истории развития настольного тенниса;*

правилам соревнований;
основам хватки ракетки (европейская и азиатская хватки);
технике передвижения у стола;
технике выполнения подставки слева и справа;
технике подрезки слева и справа;
технике наката справа и слева;
технике выполнения скидки справа и слева;
технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева;
технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа;
технике выполнения подач с нижнебоковым вращением;
технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением;
технике выполнения подач с различным вращением;
технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону);
технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой;
технике приемов различных подач с дальнейшим розыгрышем;
развитие ловкости и точности;
развитие быстроты;
развитие координационных движений и точности;
развитие выносливости;
развитие скоростно-силовых качеств;
учебная игра в теннис.

Методика обучения технике упражнений из силовой гимнастики, изучаемой с 1 по 3 курс.*

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.

Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.

Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя. Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье. Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.

Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.

Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге. Развитие физического качества – гибкость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусьях. Развитие физического качества – быстрота.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье. Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне. Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Общая физическая подготовка.

Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.

Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны. Развитие физического качества – выносливость.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз). Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.

Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями. Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.

Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.

Методика обучения технике игры в баскетбол изучаемого на 2 курсе.

Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Строевые приемы.

Обучение стойке баскетболиста. Обучение технике передвижений баскетболиста. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение технике передвижений баскетболиста. Обучение правильному держанию мяча. Обучение ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с набивными мячами.

Совершенствование техники передвижения в парах. Обучение технике передачи мяча в парах от груди. Обучение общеразвивающим упражнениям для мышц ног. Упражнения с набивными мячами.

Обучение технике остановки двумя шагами. Обучение технике остановки прыжком. Обучение упражнениям для мышц туловища и шеи. Акробатические упражнения.

Обучение технике поворота плечом вперед и поворота плечом назад. Совершенствование остановок прыжком и в два шага. Обучение танцевальным шагам и танцевальным комбинациям. Акробатические упражнения.

Обучение технике ловли высоко и низко летящих мячей. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с обручами. Акробатические упражнения.

Обучение технике ловли мяча одной рукой. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений с отягощениями.

Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Обучение технике передачи мяча прямой сбоку и прямой над головой. ОРУ и специальные гимнастические упражнения. Упражнения в прыжках.

Совершенствование техники ловли и передач мяча. Обучение технике ведения мяча. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на гимнастической стенке.

Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении.

Обучение технике ведения мяча. Обучение технике броска по корзине, двумя руками от груди. ОРУ со скакалкой.

Обучение технике броска по корзине одной рукой, с места. Совершенствование техники ведения мяча. Комплекс упражнений для развития гибкости. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Обучение технике броска по корзине одной рукой от плеча в движении. Совершенствование техники ведения мяча и техники бросков мяча по корзине. Танцевальные шаги и комбинации в музыкальном сопровождении. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Обучение технике выполнения штрафного броска. Обучение технике броска по корзине одной рукой от плеча в движении. Специальные гимнастические упражнения. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в баскетбол. Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Совершенствование техники передач, ловли, ведения мяча, бросков по корзине. Обучение технике штрафного броска. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Обучение технике обманных движений (финтов). Совершенствование техники выполнения штрафного броска. ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.

Обучение технике перемещения защитника. Обучение технике обманных движений (финтов). Хореография, ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений стретчинга.

Обучение технике выбивания мяча. Совершенствование ведения, финтов, передач, бросков мяча по корзине. Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Обучение технике перехвата мяча. Обучение технике прикрытия (блокирование) мяча при бросках в корзину. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении и на месте.

Совершенствование техники защитника. Совершенствование техники изученных приемов. Комплекс специальных гимнастических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

Обучение тактике индивидуальных действий в нападении. Обучение тактике групповых действий в нападении. Разновидности танцевального шага. Комплекс упражнений у опоры.

Обучение тактике командных действий в нападении. Обучение тактике индивидуальных действий в защите. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Обучение тактике командных действий в нападении. Обучение тактике индивидуальных действий в защите. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Обучение тактике групповых действий в защите. Игра в баскетбол, по упрощенным правилам. Хореография, ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами гимнастики.

Обучение тактике командных действий в защите. Игра в баскетбол, по упрощенным правилам. Хореография, ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами гимнастики.

Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в баскетбол. Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Методика обучения технике игры в волейбол изучаемого на 3 курсе. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Строевые приемы.

Обучение технике верхней передачи после передвижения по площадке. Обучение технике верхней передачи мяча за голову. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение технике верхней передачи мяча за голову. Обучение технике имитации передачи мяча за голову с передачей мяча вперед. Обучение ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с набивными мячами.

Обучение технике вторых передач. Обучение технике кистевых передач (коротких и прострельных). Обучение общеразвивающим упражнениям для мышц ног. Упражнения с набивными мячами.

Совершенствование точности передачи мяча. Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. Обучение упражнениям для мышц туловища и шеи. Акробатические упражнения.

Обучение технике нижней передачи мяча. Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. Обучение танцевальным шагам и танцевальным комбинациям. Акробатические упражнения.

Обучение технике нижней передачи мяча. Обучение перекату на спине и технике приема мяча двумя руками снизу. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с обручами. Акробатические упражнения.

Совершенствование техники нижней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений с отягощениями.

Обучение технике приземления и падению-перекату на грудь-живот. Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками с падением-перекатом на грудь-живот. ОРУ и специальные гимнастические упражнения. Упражнения в прыжках.

Обучение технике подачи мяча. Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти. ОРУ на гимнастической стенке.

Обучение технике подачи мяча. Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти. Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении.

Совершенствование техники подачи мяча. Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти. ОРУ со скакалкой.

Обучение технике нападающего удара. Обучение технике и тактике игры в защите. Комплекс упражнений для развития гибкости. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Обучение технике нападающего удара. Обучение технике и тактике игры в защите. Танцевальные шаги и комбинации в музыкальном сопровождении. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Обучение технике нападающего удара. Обучение технике и тактике игры в защите. Специальные гимнастические упражнения. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в волейбол. Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Совершенствование техники подачи мяча. Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.

Обучение технике и тактике игры в защите. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование техники нападающего удара.

Обучение тактике игры в защите. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении и на месте.

Совершенствование техники блокирования. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Комплекс специальных гимнастических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование тактики игры в нападении. Разновидности танцевального шага. Комплекс упражнений у опоры.

Совершенствование техники блокирования. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование тактики игры в нападении. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Обучение технике и тактике игры в защите. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Хореография, ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами гимнастики.

Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в волейбол. Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Методика обучения технике игры в футбол изучаемого на 1-3 курсе. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Строевые приемы.

Обучение ведению мяча внутренней и внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.

Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с набивными мячами.

Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение общеразвивающим упражнениям для мышц ног. Упражнения с набивными мячами.

Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение упражнениям для мышц туловища и шеи. Акробатические упражнения.

Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение танцевальным шагам и танцевальным комбинациям. Акробатические упражнения.

Обучение передаче мяча внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола. Комплекс упражнений с обручами. Акробатические упражнения.

Совершенствование передачи мяча внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений с отягощениями.

Обучение передаче мяча: носком, пяткой. Подвижные игры с элементами футбола. ОРУ и специальные гимнастические упражнения. Упражнения в прыжках.

Совершенствование передачи мяча: носком, пяткой. Подвижные игры с элементами футбола. ОРУ на гимнастической стенке. Обучение технике опорного прыжка.

Обучение удару по неподвижному мячу серединой подъема. Подвижные игры с элементами футбола. Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении.

Совершенствование удара по неподвижному мячу серединой подъема. Подвижные игры с элементами футбола. ОРУ со скакалкой.

Обучение удару по неподвижному мячу внутренней стороной подъема. Подвижные игры с элементами футбола. Комплекс упражнений для развития гибкости. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной подъема. Подвижные игры с элементами футбола. Танцевальные шаги и комбинации в музыкальном сопровождении. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Обучение удару по неподвижному мячу внешней стороной подъема. Подвижные игры с элементами футбола. Специальные гимнастические упражнения. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Совершенствование удара по неподвижному мячу внешней стороной подъема. Подвижные игры с элементами футбола. Специальные гимнастические упражнения. Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке).

Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в футбол. Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Обучение удару по катящемуся мячу серединой подъема. Подвижные игры с элементами футбола. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Совершенствование удара по катящемуся мячу серединой подъема. Подвижные игры с элементами футбола. ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.

Обучение удару по летящему мячу серединой подъема. Подвижные игры с элементами футбола. Хореография, ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений стретчинга.

Совершенствование удара по летящему мячу серединой подъема. Подвижные игры с элементами футбола. Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Обучение удару по летящему мячу головой. Подвижные игры с элементами футбола. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении и на месте.

Совершенствование удара по летящему мячу головой. Подвижные игры с элементами футбола. Комплекс специальных гимнастических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

Обучение остановке мяча стопой. Подвижные игры с элементами футбола. Разновидности танцевального шага. Комплекс упражнений у опоры.

Совершенствование остановки мяча стопой. Подвижные игры с элементами футбола. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Обучение остановке мяча: бедром, грудью, головой. Подвижные игры с элементами футбола. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Совершенствование остановки мяча: бедром, грудью, головой. Подвижные игры с элементами футбола. Хореография, ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами гимнастики.

Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в футбол. Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, <small>по порядку</small>	Наименование раздела, темы,	Количество аудиторных часов					Количество часов УРС	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь * 1.1. Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. 1.2. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. 1.3. Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.	2						
2.	1. Методика обучения техники основных видов легкой атлетики изучаемых на I курсе в I семестре		2					
3.	1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. 2. Развитие общей выносливости		2					
4.	1. Обучение технике бега по прямой (на средние и длинные дистанции). 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3. Развитие общей выносливости.		2					
5.	1. Обучение технике бега по повороту. 2. Совершенствование техники бега по прямой (на средние и длинные дистанции). 3. Развитие скоростно-силовых качеств.		2					
6.	1. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники бега по виражу. 3. Развитие ловкости.		2					
7.	1. Совершенствование техники бега по виражу. 2. Совершенствование техники бега по прямой на короткие дистанции. 3. Развитие общей выносливости		2					
8.	1. Обучение технике низкого старта и технике стартового разгона. 2. Совершенствование техники бега по прямой на короткие дистанции. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 1. Ознакомление с правилами поведения на воде.*		2					

	2.Обучение технике скольжения.* 3.Обучение технике выдоха в воду.*							
9.	1.Совершенствование техники низкого старта и технике стартового разгона. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Обучение технике скольжения.* 2.Обучение технике прыжка в воду.*		2					
10.	1.Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Обучение технике плавания «кроль».* 2.Совершенствование техники прыжка в воду.*		2					
11.	1.Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Совершенствование техники плавания «кроль».* 2.Совершенствование техники прыжка в воду.*		2					
12.	1.Обучение технике финиширования. 2.Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Обучение технике плавания «басс».* 2.Совершенствование техники плавания «кроль».*		2					
13.	1.Совершенствование техники финиширования. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 3.Развитие общей выносливости. 1.Обучение технике плавания «басс».* 2.Совершенствование техники плавания «кроль».*		2					
14.	1.Совершенствование техники финиширования. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.*		2					
15.	1.Совершенствование техники низкого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники финиширования. 3.Развитие общей выносливости. 1.Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой.* 2.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях.*		2					
16.	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 3.Развитие общей выносливости. 1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой.* 2.Общая физическая подготовка.*		2					

17.	<p>1.Методика обучения технике подвижных игр.</p> <p>2.Методическое занятие по гимнастике:</p> <p>3.Обучение строевым приемам.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом.*</p> <p>2.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.*</p>	2					
18.	<p>1.Развитие силы посредством п/и: «Бой петухов», «Тяни в круг».</p> <p>2.Развитие быстроты посредством п/и: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой».</p> <p>3.Изучение терминов общеразвивающих и вольных упражнений.</p> <p>4.ОРУ в движении и на месте.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя.*</p> <p>2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*</p>	2					
19.	<p>1.Развитие силы посредством п/и: «Бой петухов», «Тяни в круг».</p> <p>2.Развитие быстроты посредством п/и: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой».</p> <p>3.ОРУ для формирования правильной осанки.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге.*</p>	2					
20.	<p>1.Развитие силы посредством п/и: «Кто сильнее?»», «Пушкари».</p> <p>2.Развитие быстроты посредством п/и: «Падающая палка», «Наступление».</p> <p>3.ОРУ для формирования правильной осанки.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.*</p>	2					
21.	<p>1.Развитие быстроты посредством п/и: «Падающая палка», «Наступление».</p> <p>2. Развитие выносливости посредством п/и: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать».</p> <p>3.Обучение упражнениям в равновесии.</p> <p>4.Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.*</p> <p>2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.*</p>	2					
22.	<p>1.Развитие быстроты посредством п/и: «Падающая палка», «Наступление».</p> <p>2.Развитие выносливости посредством п/и: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать».</p> <p>3.Обучение упражнениям в равновесии.</p> <p>4.Упражнения для мышц брюшного пресса.</p>	2					

	1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).*						
	2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*						
23.	1.Развитие выносливости посредством п/и: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать». 2.Развитие гибкости посредством п/и: «Палка за спину», «Мостик и кошка». 3.ОРУ с гимнастическими палками. 4.Гимнастические упражнения в лазание (гимнастическая стенка, канат). 1.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями.* 2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиваниям, обучение подъему туловища на наклонной доске.*	2					
24.	1. Развитие ловкости посредством п/и: «Защита укрепления», «Бег командами». 2.Развитие гибкости посредством п/и: «Палка за спину», «Мостик и кошка». 3.Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. 1.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя, обучение отжиманию на брусьях.* 2.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.* 3. Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.*	2					
25.	1.Развитие ловкости посредством п/и: «Защита укрепления», «Бег командами», «Защита товарища». 2.Обучение перемещениям посредством п/и: «Быстрые перебежки», «Третий лишний». 3.Обучение танцевальным шагам (шаг польки, вальса, мазурки). 4.Хореография. 1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.* 2.Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.*	2					
26.	1.Развитие ловкости посредством п/и: «Защита товарища». 2.Обучение перемещениям посредством п/и: «Быстрые перебежки», «Третий лишний», «Догони партнера». 3.Комплекс ОРУ для развития гибкости. 4.Ритмическая гимнастика. 1.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.* 2.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед.*	2					
27.	1.Совершенствование перемещением посредством	2					

	<p>п/и: «Третий лишний», «Догони партнера».</p> <p>2. Обучение передачи и ловли мяча посредством п/и: «Бросай беги», «Передачи во встречных колонах».</p> <p>3. Элементы хореографии в музыкальном сопровождении.</p> <p>4. Комплекс ОРУ для мышц брюшного пресса.</p> <p>1. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.*</p> <p>2. Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны.*</p>						
28.	<p>1. Совершенствование перемещением посредством п/и: «Третий лишний», «Догони партнера».</p> <p>2. Обучение передачи и ловли мяча посредством п/и: «Мяч через одного», «Охраняй капитана».</p> <p>3. Ритмическая гимнастика.</p> <p>1. Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).*</p> <p>2. Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.*</p>	2					
29.	<p>1. Совершенствование передачи и ловли мяча посредством п/и: «Бросай беги», «Мяч через одного».</p> <p>2. Развитие выносливости посредством п/и: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать».</p> <p>3. Комплекс ОРУ для мышц рук и плечевого пояса (с набивными мячами).</p> <p>1. Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями.*</p> <p>2. Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.*</p>	2					
30.	<p>1. Совершенствование передачи и ловли мяча посредством п/и: «Передачи во встречных колонах», «Охраняй капитана».</p> <p>2. Развитие гибкости посредством п/и: «Палка за спину», «Мостик и кошка».</p> <p>3. Обучение танцевальным шагам и отдельным комбинациям в музыкальном сопровождении.</p> <p>4. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>1. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.*</p> <p>2. Обучение технике поворотов на месте. Передвижение на лыжах.*</p>	2					
31.	<p>1. Совершенствование основ техники подвижных игр.</p> <p>2. Совершенствование строевых приемов.</p> <p>3. Совершенствование танцевальных шагов и отдельным комбинациям в музыкальном сопровождении.</p> <p>1. Обучение технике попеременного двухшажного хода.*</p> <p>2. Обучение технике подъемов на лыжах. Прохождение дистанции.*</p>	2					
32.	<p>1. Обучение ведению мяча посредством подвижных игр: «Салки с ведением», «Выбей мяч».</p> <p>2. Совершенствование ловли и передачи мяча посредством подвижных игр: «Наседка и ястреб».</p> <p>3. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.</p>	2					

	4.Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения в прыжках). 1.Обучение технике одновременного одношажного хода (основной вариант).* 2.Совершенствование техники подъемов на лыжах.* 3.Обучение технике спусков на лыжах.*						
33.	1.Обучение ведению мяча посредством подвижных игр: «Пройди защитника», «Ведение мяча слалом». 2.Обучение броскам мяча посредством подвижных игр: «Кто дальше», «Снайперы». 3.Танцевальные шаги и танцевальные комбинации в музыкальном сопровождении. 4.Упражнения в прыжках. 1.Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).* 2. Обучение технике торможения при спуске на лыжах. Прохождение дистанции.*	2					
34.	1.Обучение броскам мяча посредством подвижных игр: «Бросай дальше», «Эстафета с броском». 2.Совершенствование ведения мяча посредством подвижных игр: «Пройди защитника», «Ведение мяча слалом». 3.Упражнения с обручами. 4.Комплекс упражнений для развития гибкости.	2					
35.	1.Обучение броскам мяча посредством подвижных игр: «Бросай дальше», «Эстафета с броском». 2.Совершенствование ведения мяча посредством подвижных игр: «Пройди защитника», «Ведение мяча слалом». 3.Упражнения с обручами. 4.Комплекс упражнений для развития гибкости.	2					
Всего часов за 1 семестр		2	68				зачет
1	1.Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия. 1.1.Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. 1.2.Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. 1.3. Рациональное питание. Личная гигиена.	2					
2	2.Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. 2.1.Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 2.2. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. 2.3.Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. 2.4.Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. 2.5.Классификация физических упражнений. 2.6.Состояние и показатели тренированности.	4					
3	1.Методика обучения технике подвижных игр. 2.Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. 3.Методические особенности гимнастики. 3.Обучение строевым приемам. 1.История развития настольного тенниса. Правила соревнований.* 2.Учить основам хватки ракетки (европейская и азиатская	2					

	хватки).*						
4	<p>1.Обучение передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Пробей в стенку», «Ногой и головой через сетку».</p> <p>2.Совершенствование бросков мяча посредством подвижных игр: «Снайперы», «Бросай дальше».</p> <p>3.Комплекс упражнений для развития гибкости.</p> <p>4.Обучение упражнениям на брусьях.</p> <p>1.Учить технике передвижения у стола.*</p> <p>2.Продолжить учить технике выполнения подставки справа и слева.*</p>	2					
5	<p>1.Совершенствование передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Пробей в стенку», «Ногой и головой через сетку».</p> <p>2.Совершенствование бросков мяча посредством подвижных игр: «Кто дальше», «Эстафета с броском».</p> <p>3.Обучение упражнениям на брусьях.</p> <p>4.Комплекс упражнений для развития правильной осанки.</p> <p>1.Учить технике выполнения подставки слева и справа.*</p> <p>2.Продолжить учить технике передвижения у стола.*</p>	2					
6	<p>1.Обучение передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «По наземной мишени», «Волейбол с выбыванием».</p> <p>2.Совершенствование передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Не давай мяч водящему».</p> <p>3.Развитие силовых качеств (упражнения для мышц рук и плечевого пояса).</p> <p>4.Обучение упражнениям на брусьях.</p> <p>1.Учить технике подрезки слева.*</p> <p>2.Учить технике наката справа. Развитие ловкости и координации движений.*</p>	2					
7	<p>1.Обучение передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «Картошка».</p> <p>2.Развитие выносливости посредством подвижных игр: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать».</p> <p>3.Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1.Учить технике наката слева. Развитие ловкости и координации движений.*</p> <p>2.Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева.*</p>	2					
8	<p>1.Совершенствование передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «Картошка».</p> <p>2.Обучение тактическим действиям посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв».</p> <p>3.Танцевальные шаги.</p> <p>4.Упражнения в равновесии.</p> <p>1.Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева.*</p> <p>2.Развитие ловкости и координации движений.*</p>	2					
9	<p>1.Совершенствование техники передач мяча посредством игры в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>2.Обучение тактическим действиям посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв».</p> <p>3.Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>4.Упражнения в равновесии.</p> <p>1.Продолжить учить технике выполнения всех пройденных элементов: подставки, подрезки, наката.*</p> <p>2.Развитие</p>	2					

	быстроты.*						
10	<p>1.Совершенствование тактических действий посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв».</p> <p>2.Развитие силы посредством подвижных игр: «Пушкاري», «Кто сильнее».</p> <p>3.Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>4.Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса (с набивными мячами).</p> <p>1.Учить технике выполнения скидки справа.*</p> <p>2.Учить технике выполнения скидки слева. Развитие точности и координации движений.*</p>	2					
11	<p>1.Обучение броскам мяча посредством подвижных игр: «Бросай дальше», «Эстафета с броском».</p> <p>2. Совершенствование ведения мяча посредством подвижных игр: «Пройди защитника», «Ведение мяча слалом».</p> <p>3.Упражнения с обручами.</p> <p>4.Комплекс упражнений для развития гибкости.</p> <p>1.Продолжить учить технике выполнения скидки справа и слева. Развитие ловкости и точности.*</p>	2					
12	<p>1.Обучение передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Пробей в стенку», «Ногой и головой через сетку».</p> <p>2.Совершенствование бросков мяча посредством подвижных игр: «Снайперы», «Бросай дальше».</p> <p>3.Комплекс упражнений для развития гибкости.</p> <p>4.Обучение упражнениям на брусках.</p> <p>1.Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. Развитие ловкости и точности.*</p>	2					
13	<p>1.Совершенствование передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Пробей в стенку», «Ногой и головой через сетку».</p> <p>2.Совершенствование бросков мяча посредством подвижных игр: «Кто дальше», «Эстафета с броском».</p> <p>3.Обучение упражнениям на брусках.</p> <p>4.Комплекс упражнений для развития правильной осанки.</p> <p>1.Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. Развитие скоростно-силовых качеств.*</p>	2					
14	<p>1.Обучение передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «По наземной мишени», «Волейбол с выбыванием».</p> <p>2.Совершенствование передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Не давай мяч водящему».</p> <p>3.Развитие силовых качеств (упражнения для мышц рук и плечевого пояса).</p> <p>5.Обучение упражнениям на брусках.</p> <p>1.Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением. Развитие ловкости.*</p>	2					
15	<p>1.Обучение передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «Картошка».</p> <p>2.Развитие выносливости посредством подвижных игр: «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать».</p> <p>3.Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1.Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением. Развитие быстроты и ловкости.*</p>	2					
16	1.Совершенствование передачи мяча в волейболе	2					

	<p>посредством подвижных игр: «Картошка».</p> <p>2.Обучение тактическим действиям посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв».</p> <p>3.Танцевальные шаги.</p> <p>4.Упражнения в равновесии.</p> <p>1.Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением. Развитие координационных движений и точности.*</p>						
17	<p>1.Совершенствование техники передач мяча посредством игры в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>2.Обучение тактическим действиям посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв».</p> <p>3.Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>4.Упражнения в равновесии.</p> <p>1.Продолжить учить технику выполнения подрезки справа и слева. Развитие выносливости.*</p>	2					
18	<p>1.Совершенствование тактических действий посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв».</p> <p>2.Развитие силы посредством подвижных игр: «Пушкاري», «Кто сильнее».</p> <p>3.Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>4.Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса (с набивными мячами).</p> <p>1.Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). Развитие скоростно-силовых качеств.*</p>	2					
19	<p>1.Обучение ведению мяча в баскетболе посредством подвижных игр: «Наперегонки с мячом», «Нападают пятерки».</p> <p>2.Развитие ловкости посредством подвижных игр: «Передал садись», «Быстрый прорыв».</p> <p>3.ОРУ в движении и на месте.</p> <p>4.Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>1.Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу. Развитие ловкости.*</p>	2					
20	<p>1.Обучение передачи и удару ногой по мячу посредством подвижных игр: «Пробей в стенку», «Ногой и головой через сетку».</p> <p>2.Совершенствование бросков мяча посредством подвижных игр: «Снайперы», «Бросай дальше».</p> <p>3.Комплекс упражнений для развития гибкости.</p> <p>4.Обучение упражнениям на брусьях.</p> <p>1.Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. Развитие ловкости.*</p>	2					
21	<p>1.Совершенствование тактических действий посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв».</p> <p>2.Развитие силы посредством подвижных игр: «Пушкари», «Кто сильнее».</p> <p>3.Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>4.Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса (с набивными мячами).</p> <p>1.Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). Развитие скоростно-силовых качеств.*</p>	2					
22	<p>1.Совершенствование техники передач мяча посредством игры в волейбол по упрощенным правилам.</p>	2					

	2.Обучение тактическим действиям посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв». 3.Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. 4.Упражнения в равновесии. 1.Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. Развитие ловкости. Учебная игра в теннис.*						
23	1.Совершенствование передачи мяча в волейболе посредством подвижных игр: «Картошка». 2.Обучение тактическим действиям посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв». 3.Танцевальные шаги. 4.Упражнения в равновесии.	2					
24	1.Совершенствование тактических действий посредством подвижных игр: «Воздушный шар», «Быстрый прорыв». 2.Развитие силы посредством подвижных игр: «Пушкاري», «Кто сильнее». 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса (с набивными мячами). 1.Учебная игра в теннис.*	2					
25	1.Обучение технике бега по прямой (на средние и длинные дистанции). 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3.Развитие общей выносливости. 1.Учебная игра в теннис.*	2					
26	1.Обучение технике бега по повороту. 2.Совершенствование техники бега по прямой (на средние и длинные дистанции). 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Учебная игра в теннис.*	2					
27	1.Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники бега по виражу. 3.Развитие ловкости. 1.Учебная игра в теннис.*	2					
28	1.Совершенствование техники бега по прямой на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники бега по виражу. 3.Развитие ловкости. 1.Учебная игра в теннис.*	2					
29	1.Обучение технике низкого старта и технике стартового разгона. 2.Совершенствование техники бега по прямой на короткие дистанции. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Учебная игра в теннис.*	2					
30	1.Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Учебная игра в теннис.*	2					
31	1.Совершенствование техники финиширования. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 3.Развитие общей выносливости.	2					
32	1.Совершенствование техники низкого старта и техники стартового разгона.	2					

	2.Совершенствование техники финиширования. 3.Развитие общей выносливости.							
33	1.Совершенствование техники низкого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники финиширования. 3.Развитие общей выносливости.	2						
34	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 3.Развитие общей выносливости.							
35	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 3.Развитие общей выносливости.	2						
36	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 3.Развитие общей выносливости.	2						
	Всего часов за 2 семестр	6	68					<i>зачет</i>
1	1.Методика обучения техники основных видов легкой атлетики изучаемых на 2 курсе в 3семестре	2						
2	1.Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. 2.Развитие общей выносливости.	2						
3	1.Обучение технике бега по прямой. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3.Развитие общей выносливости.	2						
4	1.Обучение технике бега по прямой и по виражу. 2.Совершенствование техники бега по прямой. 3.Развитие общей выносливости.	2						
5	1.Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки «снизу» и «сверху» 2.Совершенствование техники бега по прямой и по виражу. 3.Развитие общей выносливости.	2						
6	1.Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки «снизу» и «сверху». 2.Совершенствование техники бега по прямой. 3.Развитие общей выносливости.	2						
7	1.Обучение технике старта на этапах эстафетного бега. 2.Совершенствование техники бега по виражу. 3.Развитие общей выносливости.	2						
8	1.Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. 2.Совершенствование техники бега по виражу. 3.Развитие общей выносливости.	2						
9	1.Обучение технике передачи эстафетной палочки на высокой скорости. 2.Обучение технике бега на короткие дистанции. 3.Развитие скоростно-силовых качеств.	2						
10	1.Обучение технике передачи эстафетной палочки на	2						

	<p>высокой скорости.</p> <p>2.Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>3.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>							
11	<p>1.Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на высокой скорости.</p> <p>3.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	2						
12	<p>1.Обучение технике высокого старта и стартового разгона.</p> <p>2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на высокой скорости.</p> <p>3.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	2						
13	<p>1.Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.</p> <p>2.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.</p> <p>3.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>1.История развития настольного тенниса. Правила соревнований.*</p> <p>2.Учить основам хватки ракетки (европейская и азиатская хватки).*</p>	2						
14	<p>1.Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.</p> <p>2.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.</p> <p>3.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>1.Учить технике передвижения у стола.*</p> <p>2.Продолжить учить технике выполнения подставки справа и слева.*</p>	2						
15	<p>1.Обучение технике высокого старта и стартового разгона.</p> <p>2.Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.</p> <p>3.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>1.Учить технике выполнения подставки слева и справа.*</p> <p>2.Продолжить учить технике передвижения у стола.*</p>	2						
16	<p>1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.</p> <p>2.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.</p> <p>3.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>1.Учить технике подрезки слева.*</p> <p>2.Учить технике наката справа. Развитие ловкости и координации движений.*</p>	2						
17	<p>1.Совершенствование основ техники пройденных видов легкой атлетики.</p> <p>1.Учить технике наката слева. Развитие ловкости и координации движений.*</p> <p>2.Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева.*</p>	2						
18	<p>1.Методика обучения технике игры в баскетбол.</p> <p>2.Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.</p> <p>3.Строевые приемы.</p> <p>1.Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева.*</p> <p>2.Развитие ловкости и координации движений.*</p>	2						
19	<p>1.Обучение стойке баскетболиста.</p> <p>2.Обучение технике передвижений баскетболиста.</p> <p>3.Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь.</p> <p>4.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>1.Учить технике выполнения скидки справа.*</p>	2						

	2.Учить технике выполнения скидки слева. Развитие точности и координации движений.*							
20	1.Обучение технике передвижений баскетболиста. 2.Обучение правильному держанию мяча. 3.Обучение ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. 4.Комплекс упражнений с набивными мячами. 1.Продолжить учить технике выполнения скидки справа и слева. Развитие ловкости и точности.*	2						
21	1.Совершенствование техники передвижения в парах. 2.Обучение технике передачи мяча в парах от груди. 3.Обучение общеразвивающим упражнениям для мышц ног. 4.Упражнения с набивными мячами. 1.Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. Развитие ловкости и точности.*	2						
22	1.Обучение технике остановки двумя шагами. 2.Обучение технике остановки прыжком. 3.Обучение упражнениям для мышц туловища и шеи. 4.Акробатические упражнения. 1.Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. Развитие скоростно-силовых качеств.*	2						
23	1.Обучение технике поворота плечом вперед и поворота плечом назад. 2.Совершенствование остановок прыжком и в два шага. 3.Обучение танцевальным шагам и танцевальным комбинациям. 4.Акробатические упражнения. 1.Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением. Развитие ловкости.*	2						
24	1.Обучение технике ловли высоко и низко летящих мячей. 2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. 3.Комплекс упражнений с обручами. Акробатические упражнения. 1.Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением. Развитие быстроты и ловкости.*	2						
25	1.Обучение технике ловли мяча одной рукой. 2.Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений с отягощениями. 1.Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением. Развитие координационных движений.*	2						
26	1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. 2.Обучение технике передачи мяча прямой сбоку и прямой над головой. 3.ОРУ и специальные гимнастические упражнения. 4.Упражнения в прыжках. 1.Продолжить учить технику выполнения подрезки справа и слева. Развитие выносливости.*	2						
27	1.Совершенствование техники ловли и передач мяча. 2.Обучение технике ведения мяча. 3.ОРУ на гимнастической стенке. 4.Обучение технике опорного прыжка. 1.Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). Развитие скоростно-силовых качеств.*	2						
28	1.Обучение технике ведения мяча.	2						

	2.Совершенствование техники ловли и передач мяча. 3.Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении. 4.Обучение технике опорного прыжка. 1.Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу. Развитие ловкости.*						
29	1.Обучение технике ведения мяча. 2.Обучение технике броска по корзине, двумя руками от груди. 3.ОРУ со скакалкой. 4.Обучение технике опорного прыжка. 1.Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. Развитие ловкости.*	2					
30	1.Обучение технике броска по корзине одной рукой, с места. 2.Совершенствование техники ведения мяча. 3.Комплекс упражнений для развития гибкости. 4.Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке). 1. Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. Развитие ловкости. Учебная игра.*	2					
31	1.Обучение технике броска по корзине одной рукой от плеча в движении. 2.Совершенствование техники ведения мяча и техники бросков мяча по корзине. 3.Танцевальные шаги и комбинации в музыкальном сопровождении. 4.Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке). 1.Учебная игра в теннис.*	2					
32	1.Обучение технике выполнения штрафного броска. 2.Обучение технике броска по корзине одной рукой от плеча в движении. 4.Специальные гимнастические упражнения. 5.Обучение технике упражнений на бревне (гимнастической скамейке). 1.Учебная игра в теннис.*	2					
33	1.Обучение технике ведения мяча. 2.Совершенствование техники ловли и передач мяча. 3.Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении. 4.Обучение технике опорного прыжка. 1.Учебная игра в теннис.*	2					
34	1.Совершенствование техники ведения мяча. 2.Совершенствование техники ловли и передач мяча. 3.Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении. 4.Обучение технике опорного прыжка. 1.Учебная игра в теннис.*	2					
Всего часов за 3 семестр		68					зачет
1	1.Основы методики самостоятельных занятий. 1.1.Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. 1.2.Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1.3.Современные оздоровительные системы. 1.4.Составление индивидуальных комплексов упражнений.	2					

	Особенности занятий женщин.						
2	1.Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение 1.1.Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. 1.2.Общекультурные и специфические функции физической культуры. 1.3.Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. 1.4.Спорт и спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх.	2					
3	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП). 1.1.Цель и задачи ППФП студентов. 1.2.Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. 1.3.Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. 1.4.Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.	2					
4	1.Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания 1.1.Типы телосложения. Пропорции тела. 1.2.Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. 1.3.Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.	2					
5	1.Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в баскетбол. 2.Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. 3.Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2					
6	1.Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в баскетбол. 2.Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. 3.Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 1.Обучение технике одновременного двухшажного хода.* 2.Обучение технике подъемов и спусков.*	2					
7	1.Совершенствование техники передач, ловли, ведения мяча, бросков по корзине. 2. Обучение технике штрафного броска. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений для развития гибкости. 1.Обучение технике попеременного четырехшажного хода.* 2.Обучение технике торможения. Прохождение дистанции.*	2					
8	1.Совершенствование техники передач, ловли, ведения мяча, бросков по корзине. 2.Обучение технике штрафного броска. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений для развития гибкости. 1.Обучение технике поворотов на лыжах в движении*. 2.Совершенствование техники подъемов и спусков.	2					

	Прохождение дистанции.*						
9	1.Совершенствование техники передач, ловли, ведения мяча, бросков по корзине. 2.Обучение технике штрафного броска. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений для развития гибкости. 1.Обучение техники конькового хода.* 2.Прохождение дистанции.*	2					
10	1.Совершенствование техники передач, ловли, ведения мяча, бросков по корзине. 2.Обучение технике штрафного броска. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений для развития гибкости.	2					
11	1.Обучение технике обманных движений (финтов). 2.Совершенствование техники выполнения штрафного броска. 3.ОРУ со скакалкой. 4.Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.*	2					
12	1.Обучение технике перемещения защитника. Обучение технике обманных движений (финтов). 2.Хореография, ритмическая гимнастика. 3.Комплекс упражнений стретчинга. 1.Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой.* 2.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях.*	2					
13	1.Обучение технике выбивания мяча. 2.Совершенствование ведения, финтов, передач, бросков мяча по корзине. 3.Ритмическая гимнастика. 4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.*	2					
14	1.Обучение технике перехвата мяча. 2.Обучение технике прикрытия (блокирование) мяча при бросках в корзину. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.ОРУ в движении и на месте. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом.* 2.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.*	2					
15	1.Совершенствование техники защитника. 2.Совершенствование техники изученных приемов. 3.Комплекс специальных гимнастических упражнений. 4.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 1.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге	2					

	вертикального блока за спину сидя.* 2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*						
16	1.Обучение тактике индивидуальных действий в нападении. 2.Обучение тактике групповых действий в нападении. 3.Разновидности танцевального шага. 4.Комплекс упражнений у опоры. 1.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиванием, обучение подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.*	2					
17	1.Обучение тактике командных действий в нападении. 2.Обучение тактике индивидуальных действий в защите. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.* 2.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.*	2					
18	1. Обучение тактике групповых действий в защите. 2.Игра в баскетбол, по упрощенным правилам. 3.Хореография, ритмическая гимнастика. 4.Эстафеты с элементами гимнастики. 1.Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.*	2					
19	1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 2.Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету. 1.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге штанги согнувшись, обучение становой тяге. Развитие физического качества – гибкость*	2					
20	1.Обучение технике финиширования. 2.Развитие выносливости. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).* 2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*	2					
21	1.Совершенствование техники бега с высокого старта и техники финиширования. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук с гантелями.* 2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение обратным скручиванием, обучение подъему туловища на наклонной доске.*	2					
22	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук с гантелей стоя,	2					

	обучение отжиманию на брусьях. Развитие физического качества – быстрота.*						
23	<p>1.Обучение технике низкого старта и техники стартового разгона.</p> <p>2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.*</p>	2					
24	<p>1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.Развитие силовой выносливости.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.*</p>	2					
25	<p>1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2.Развитие силы.</p> <p>1.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя. Общая физическая подготовка.*</p>	2					
26	<p>1.Совершенствование техники бега с высокого старта и техники финиширования.</p> <p>2.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему туловища на наклонной доске, обучение подъему ног в висе с отягощением.*</p>	2					
27	<p>1.Совершенствование техники низкого старта и техники стартового разгона.</p> <p>2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом.*</p> <p>2.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение разгибанию руки в наклоне вперед, обучение французскому жиму.*</p>	2					
28	<p>1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.Развитие силовой выносливости.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.*</p>	2					
29	<p>1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на высокой скорости.</p>	2					

	1.Способствовать развитию мышц ног: обучение наклону со штангой, обучение приседанию со штангой.* 2.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение отжиманию на брусьях.*							
30	1.Совершенствование техники бега по прямой. 2.Совершенствование техники бега по виражу. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение подтягиванию хватом снизу, обучение сгибанию рук со штангой.*	2						
31	1.Игра в баскетбол, по упрощенным правилам. 1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны. Развитие физического качества – выносливость.*	2						
32	1.Игра в баскетбол, по упрощенным правилам. 1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей перед собой, обучение подъему гантелей в стороны. Развитие физического качества – выносливость.*	2						
33	1.Игра в баскетбол, по упрощенным правилам. 1.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук со штангой, обучение сгибанию рук с гантелями.* 2.Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму штанги над головой, обучение подъему штанги перед собой.*	2						
34	1.Игра в баскетбол, по упрощенным правилам. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение жиму штанги, лежа узким хватом.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.*	2						
35	1.Организация и содержание работы по туризму. 2.Проведение туристических пешеходных и водных путешествий.	2						
36	1.Меры безопасности при проведении туристских мероприятий. 2.Организация соревнования туристов.	2						
37	1.Устройство в походах привалов и бивуаков. 2.Типы костров и их разжигание.	2						
38	1.Топографическая подготовка туриста. 2.Ориентирование на местности.	2						
Всего часов за 4 семестр		8	68					зачет
1	1.Методика обучения техники основных видов легкой атлетики изучаемых на 3 курсе в 5 семестре	2						
2	1.Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. 2.Развитие общей выносливости.							
3	1.Обучение технике бега по прямой. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3.Развитие общей выносливости.	2						
4	1.Обучение технике бега на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. 3.Совершенствование техники бега по виражу.	2						

5	1.Обучение технике передачи эстафетной палочки на высокой скорости. 2.Обучение технике бега на короткие дистанции. 3.Развитие общей выносливости.	2					
6	1.Обучение технике высокого старта и стартового разгона. 2.Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение жиму гантелей над головой, обучение подъему гантелей перед собой. Общая физическая подготовка.*	2					
7	1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 2.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге вертикального блока на грудь сидя, обучение тяге вертикального блока за спину сидя.* 2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*	2					
8	1.Совершенствование основ техники пройденных видов легкой атлетики. 2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе. Развитие физического качества – выносливость.*	2					
9	1.Методика обучения технике игры в волейбол. 2.Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. 3.Строевые приемы. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на наклонной скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на наклонной скамье.* 2.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему гантелей в стороны, обучение жиму штанги над головой.*	2					
10	1.Обучение технике верхней передачи после передвижения по площадке. 2.Обучение технике верхней передачи мяча за голову. 3.Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. 4.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 1.Способствовать развитию мышц ног: обучение полуприседу со штангой, обучение выпадам со штангой.* 2.Способствовать развитию двуглавой мышцы плеча: обучение сгибанию рук с гантелями, обучение сгибанию одной рукой с гантелей сидя.*	2					
11	1.Обучение технике верхней передачи мяча за голову. 2.Обучение технике имитации передачи мяча за голову с передачей мяча вперед. 3.Обучение ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. 4.Комплекс упражнений с набивными мячами. 1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа узким хватом, обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).* 2.Способствовать развитию трапеции: обучение поднятию плеч со штангой, обучение поднятию плеч с гантелями.*	2					
12	1.Совершенствование точности передачи мяча. 2.Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. 3.Обучение упражнениям для мышц туловища и шеи.	2					

	<p>4.Акробатические упражнения.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на плоской скамье, обучение разводке с гантелями, лежа на плоской скамье.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц спины: обучение тяге гантели одной рукой в наклоне, обучение подтягиванию за спину.*</p>						
13	<p>1.Обучение технике нижней передачи мяча.</p> <p>2.Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности.</p> <p>3.Обучение танцевальным шагам и танцевальным комбинациям.</p> <p>4.Акробатические упражнения.</p> <p>1.Способствовать развитию трехглавой мышцы плеча: обучение трицепсовым разгибаниям рук на вертикальном блоке с веревкой, обучение разгибанию руки в наклоне вперед.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение подъему ног в висе, обучение подъему туловища на наклонной доске с отягощением.*</p>	2					
14	<p>1.Совершенствование техники нижней передачи мяча.</p> <p>2.Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.</p> <p>3.Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>4.Комплекс упражнений с отягощениями.</p> <p>1.Способствовать развитию грудных мышц: обучение жиму штанги, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз), обучение разводке с гантелями, лежа на скамье с отрицательным наклоном (головой вниз).*</p>	2					
15	<p>1.Обучение технике подачи мяча.</p> <p>2.Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти.</p> <p>3.Танцевальные и беговые упражнения в музыкальном сопровождении.</p> <p>4.Обучение технике опорного прыжка.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц плеча: обучение подъему штанги перед собой, обучение подъему гантелей в наклоне.*</p> <p>2.Способствовать развитию мышц ног: обучение приседанию со штангой, обучение поднятию на носки с гантелями.*</p>	2					
16	<p>1.Совершенствование техники подачи мяча.</p> <p>2.Развитие силы и подвижности мышц и связок кисти.</p> <p>3.ОРУ со скакалкой.</p> <p>4.Обучение технике опорного прыжка.</p> <p>1.Способствовать развитию мышц брюшного пресса: обучение скручиваниям, обучение подъему ног в висе.</p> <p>Развитие физического качества – выносливость.*</p>	2					
17	<p>1.Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в волейбол.</p> <p>2.Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>3.Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p>	2					
Всего часов за 5 семестр		34					зачет
1	<p>1.Методика обучения технике игры в волейбол.</p> <p>2.Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.</p> <p>3.Строевые приемы.</p> <p>1.Обучение технике одновременного двухшажного хода.*</p>	2					

	2.Обучение технике подъемов и спусков.*						
2	1.Совершенствование техники подачи мяча. 2.Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. 3.Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. 4.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 1.Обучение технике попеременного четырехшажного хода.* 2.Обучение технике торможения. Прохождение дистанции.*	2					
3	1.Совершенствование техники подачи мяча. 2.Развитие мышц и связок кисти, ее силы и подвижности. 3.Предупреждение травм на занятиях по гимнастике, страховка и помощь. 4.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 1.Обучение технике поворотов на лыжах в движении.* 2.Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции.*	2					
4	1.Методика обучения технике игры в волейбол. 2.Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. 3.Строевые приемы. 1.История развития настольного тенниса. Правила соревнований.* 2.Учить основам хватки ракетки (европейская и азиатская хватки).*	2					
5	1.Обучение технике и тактике игры в защите. 2.Развитие специальных физических качеств волейболиста. 3.Ритмическая гимнастика. 4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 1.Учить технике выполнения подставки слева и справа.* 2.Продолжить учить технике передвижения у стола.*	2					
6	1.Совершенствование техники нападающего удара. 2.Обучение тактике игры в защите. 3.Разновидности ходьбы и бега. 4.ОРУ в движении и на месте. 1.Учить технике подрезки слева.* 2.Учить технике наката справа. Развитие ловкости и координации движений.*	2					
7	1.Совершенствование техники блокирования. 2.Развитие специальных физических качеств волейболиста. 3.Комплекс специальных гимнастических упражнений. 4.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 1.Учить технике наката слева. Развитие ловкости и координации движений.* 2.Продолжить учить технике выполнения наката справа и слева.*	2					
8	1.Закрепление и повторение знаний по основам техники игры в волейбол. 2.Подбор упражнений; правила построения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики. 3.Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 1.Учить технике выполнения плоских подач (с не вращающимся мячом) справа и слева. Развитие ловкости и точности.*	2					
9	1.Обучение технике финиширования. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные	2					

	дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 1.Учить технике выполнения подач с нижним вращением слева и справа. Развитие скоростно-силовых качеств.*						
10	1.Обучение технике бега с высокого старта и технике финиширования. 2.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Учить технике выполнения подач с нижнебоковым вращением. Развитие ловкости.*	2					
11	1.Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. 2.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету. 1.Учить технике выполнения подач верхним и верхнебоковым вращением. Развитие быстроты и ловкости.*	2					
12	1.Обучение технике низкого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники эстафетного бега. 3.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет 1.Продолжить учить технике выполнения подач с различным вращением. Развитие координационных движений и точности.*	2					
13	1.Обучение технике низкого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники эстафетного бега. 3.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет. 1.Продолжить учить технику выполнения подрезки справа и слева. Развитие выносливости.*	2					
14	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Учить технике выполнения удара справа (сильного наката) по высокому мячу (болону). Развитие скоростно-силовых качеств.*	2					
15	1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 1.Продолжить учить технике выполнения ударов по высокому мячу. Развитие ловкости.*	2					
16	1.Совершенствование техники низкого старта и техники стартового разгона. 2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 3.Развитие силовой выносливости. 1.Учить технике приема плоских подач: подставкой, подрезкой, накатом, скидкой. Развитие ловкости.*	2					
17	1.Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Развитие ловкости посредством подвижных игр и эстафет. 1.Продолжить учить приемы различных подач с дальнейшим розыгрышем. Развитие ловкости. Учебная игра в теннис.*	2					
	Всего за 6 семестр	34					зачет

*при наличии спортивного инвентаря, зала, бассейна.

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Форма контроля знаний

Тестовые задания.

Примерный перечень тестов по дисциплине

№	Упражнения	Оценка в баллах юноши									
		Основные									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,5	14,6	15,0
2	Бег 1000 м, с	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00
3	Прыжок в длину с места, см	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	14	12	10	9	8	7	6	5	3
5	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	14	12	10	9	8	7	6	5	3
6	Поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
№	Упражнения	Вспомогательные									
1	Бег 3000 м, мин, с	12,0	12,2	12,3	12,4	13,1	13,3	13,5	14,0	14,1	15,0
2	Наклон вперед из положения сидя, см	18	15	13	10	8	7	6	5	4	3
Оценка в баллах девушки											
№	Упражнения	Основные									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	15,2	15,5	16,0	16,2	16,5	17,0	17,2	17,5	18,0	18,2
2	Бег 500 м, с	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,40
3	Прыжок в длину с места, см	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
4	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки, кол-во раз	22	20	18	16	14	12	10	9	8	4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
6	Приседание на одной ноге с опорой о стену, другая рука на поясе, кол-во раз	13/13	12/12	11/11	10/10	9/9	8/8	7/7	6/6	5/5	4/4
№	Упражнения	Вспомогательные									
1	Бег 2000 м, мин, с	10,1	10,2	10,5	11,0	11,2	11,5	12,0	12,2	12,5	13,0
2	Наклон вперед из положения сидя, см	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3

Условия выполнения зачетных нормативов для оценки физической подготовленности студентов основного отделения.

Бег 100 м.

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Измерение: время каждого студента фиксируется отдельным секундомером.

Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с беговой дорожкой.

Бег 1000 м, 3000 м, 5000 м (юноши); 500 м, 2000 м, 3000 м (девушки).

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, по забегам. В забеге может принимать участие не более 12-15 студентов. Время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера.

По команде «На старт!» студенты становятся к стартовой линии в положение высокого старта. Когда они готовы к старту, следует команда «Марш!» и они начинают бег, стараясь закончить дистанцию как можно быстрее.

Измерение: время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера, с точностью до секунды.

Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Перед забегом уточняется самочувствие студентов. В случае жалобы студента необходимо отстранить от бега.

Подтягивание (юноши).

И.п.: вис хватом сверху, на высокой перекладине.

Выполнение: подтягиваются до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты.

Измерение: засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).

И.п.: лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Партнер придерживает ноги за голеностопные суставы.

Выполнение: поднять туловище, локтями коснуться колен, после этого опуститься в и.п. до касания лопатками пола.

Измерение: засчитывается количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха.

Требование безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсопан, татами, войлок, тонкий поролоновый коврик).

Прыжок в длину с места.

И.п.: стойка ноги врозь, на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу свободно, носки у стартовой линии.

Выполнение: из приседа, отведя руки назад, разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчком ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги.

Измерение: дальности прыжка определяется расстоянием от отметки «0» до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требование безопасности: упражнение выполняется на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании.

Сгибание рук (юноши).

И.п.: упор в висе на руках на параллельных брусьях.

Выполнение: сгибание-разгибание рук до угла 90°

Измерение: количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха, без раскачивания, сгибания ног и рывков.

Требование безопасности: проверить надежность крепления брусьев, обеспечить страховку при сгибании-разгибании рук и приземлении.

Подтягивание (девушки).

И.п.: вис, лежа, хватом сверху, на низкой перекладине.

Выполнение: подтягиваются на руках до касания грудью перекладины, без прогиба в поясничном отделе.

Измерение: засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании.

Наклон вперед.

И.п.: испытуемый садится на пол, на измерительной линии, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

Выполнение: испытуемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по измерительной линии. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе, и в этом положении задерживается 3 с.

Измерение: результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых кистей рук.

Требование безопасности: перед измерением разогреть и растянуть мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб.пособие / В. А.Бароненко, Л. А. Рапопорт. - Москва : Альфа-М, 2003. - 352 с. ББК
2. Купчинов Р. Н. Физическое воспитание : учеб. пособие. - Минск : ТетраСистемс, 2006. - 352 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.
4. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
5. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.
6. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952> – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.
7. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017. – 304 с. – (Бакалавриат)
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под. ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.
3. Желобкович М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Мн., 2004. – 212с.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардики, 2001. – 448с.
5. Ким, Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес. – М.: Советский спорт, 2006. -454с.
6. Барков, В.А. Тренажерная атлетическая гимнастика: методические рекомендации для групп атлетической подготовки / В.А. Барков, Н.Н. Кулага, В.Н. Старченко. – Гомель, 1991. – 48с.
7. Белякова, Р.Н. Физическое воспитание учащихся подготовительной группы: практ.пособие / Р.Н. Белякова, В.С. Очаров. – Мн.: Полымя, – 1998. – 63с.
8. Кряж, В.Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР / В.Н. Кряж, А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин // Теория и практика физической культуры. - 1991. - N 6. - С. 2-8.
9. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся / В.Н. Кряж // Вестн. спорт. Беларуси. - 1994. - N 1(5). - С. 42-45.
10. Купчинов, Р.И. Комплексное воспитание двигательных способностей: метод. рекомендации / Р.И. Купчинов. – Мн., 1993. – 52с.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Учебник для студентов институтов физической культуры. - М., 1991.-314с.
12. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. /Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.
13. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2006-2009 годы. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2009. – 128 с.
14. Томпсон, П.Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Л.П. Томпсон. – ИААФ, 1991. – 217 с.
15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

Учебно-методические материалы

1. Володкович, С.Л. Комплексы оздоровительных гимнастик в системе физического воспитания студенток / Г.И.Нарский, С.Л. Володкович, В.В.Тишко, Практическое пособие для преподавателей физического воспитания и студентов. – Гомель: УО ГГТУ им. П.О. Сухого, 2010. – 126с.- Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/621>
2. Володкович, С.Л. Дневник самоконтроля : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович ; каф. "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2007. - 19 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1015>
3. Демиденко, М.Г. Развитие силы с использованием стандартного и нестандартного оборудования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / М. Г.

Демиденко, Д. А. Качур, В. А. Ильков ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2014. - 35 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/2829>

4. Плешкунов, Д.А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Д. А. Плешкунов, В. В. Бображ, Г. И. Медведева ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2012. - 34 с. - Режим доступа: <https://elib.gstu.by/handle/220612/19016>

5. Науменко, О.А. Техническая и тактическая подготовка студентов-спортсменов, занимающихся настольным теннисом / Науменко О.А., Тарасенко Л.Е., Медведева Г.И.: пособие для студентов.- Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2006. - 31с.- Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/769>

6. Козырь, В.Д. Обучение бегу на короткие и средние дистанции и прыжкам в длину с места [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / В. Д. Козырь, В. Н. Борсук, В. Л. Царанков ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2011. - 15 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/1871>

7. Драбкин, В. З. Методика обучения волейболистов техническим приемам игры : пособие для преподавателей физвоспитания и студентов / В. З. Драбкин, В. В. Тишко ; кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ, 2007. - 24 с. - Режим доступа: <http://elib.gstu.by/handle/220612/929>

8. Байдун, И.С. Тренажерная атлетическая подготовка : практическое руководство для студентов дневного отделения / С. П. Семенов, И. С. Байдун ; кафедра "Физвоспитание". - Гомель : ГГТУ, 2001. - 26 с.

9. Плешкунов, Д. А. Контроль за подготовкой футболистов в ВУЗе : практическое пособие для студентов-спортсменов по педагогическому контролю за подготовкой футболистов / Д. А. Плешкунов, В. П. Еременко ; кафедра "Физического воспитания и спорта". - Гомель : ГГТУ, 2003. - 34 с. ББК